

SAĞLAM NƏSLİN YETİŞDİRİLMƏSİNDƏ TİBBİ BİLİKLƏRİN ROLU

Həqiqət Hacıyeva
Azərbaycan Dövlət Pedaqoji Universitetinin dosenti,
pedaqogika üzrə fəlsəfə doktoru
Aybəniz Cəfərova
həkim-pediatr

Açar sözlər: *sağlam nəsil, tibbi biliklər, gigiyena, profilaktika, fəal təlim, tütün, herbari, video görüntülər, prezentasiya.*

Ключевые слова: *здоровое поколение, медицинские знания, гигиена, профилактика, активное обучение, табак, гербарий, видеозаписи, презентация.*

Key words: *healthy generation, medical knowledge, hygiene, prophylaxis, active training, tobacco, herbarium, video footages, presentation.*

Hazırda bütün dünyada tibbi biliklər xeyli genişlənmiş və dərinləşmişdir. Bu da şəxslənərək bir sıra müstəqil elmlərə başlanğıc vermişdir. İndi insanların sağlamlığını tibb elminin müxtəlif sahələrində çalışan mütəxəssislərin böyük bir ordusu qoruyur. Bununla belə insanlar öz sağlamlığını təkcə həkimlərin, tibb işçilərinin öhdəsinə buraxmırlar və buraxa da bilməzlər. Deməli, hər kəs ixtisasından asılı olmaya-raq minimum tibbi biliklərə yiyələnmişdir; bunun təməli, başlanğıcı isə, əlbəttə, təhsil ocaqlarında qoyulmalıdır.

Sağlamlığın qorunması cəmiyyəti daim narahat edən problemlərdəndir. Sağlamlığa təsir edən mənəvi, iqtisadi, siyasi, ekoloji, maddi, psixoloji amillərin artması bu problemin aktuallığını bir daha artırmışdır. Bu gün dünya ölkələri və vətəndaşlar arasında gedən çəkişmələr, terror və işğalçılıq, fəvqəladə hallar, təbii fəlakətlər, ekoloji proseslər minlərlə insanın, xüsusilə uşaqların sağlam yaşamlarını, inkişafını təhlükə altına almışdır. Dünyada mənbəyi bilinməyən xəstəliklər də bu qəbildəndir. Təəssüf ki, qloballaşma şəraitində müxtəlif ölkələrdə birdən tüğyan

edən epidemiya çox sürətlə yayılır. Son vaxtlar insanların sağlamlığı üçün ciddi təhlükə yaratmış ebola epidemiyasını da buna aid etmək olar. QİCS-lə mübarizədə müəyyən uğurlar əldə edilsə də, hələlik bu sahədə dönüş anı baş verməmişdir, lakin alimlərin söyi nəticəsində epidemiya ciddi müqavimətlə qarşı-qarşıyadır. 2030-cu ildə buna qalib gəlmək ümidi də yaranmışdır. Bundan başqa bu və ya digər səbəblər üzündən minlərlə insanlar aclıqdan, xəstəliklərdən, maddi və mənəvi cəhətdən əziyyət çəkirlər. Xəstəliklərin artması, sağlam yaşam tərzinin pozulması bir tərəfdən də sağlamlıqla bağlı bilik və bacarıqlarının olmamasından irəli gəlir. Uşaqlara kiçik yaşlarından sağlamlığın qorunmasına dair tibbi-gigiyenik bilik və bacarıqların aşılınması bu problemin həllinin əsas şərtlərindəndir. Bu sahədə məktəbəqədər müəssisələrin tərbiyəçilərinin, pediatrların, terapevtlərin üzərinə də böyük vəzifələr düşür.

Məhz ona görədir ki, uşaqlara gigiyena və sağlamlığa dair sadə anlayışlar hələ məktəbəqədər yaşlarından verilir. Məktəbin ibtidai siniflərində fənlərin tədrisində şagirdlərə insan orqanizminin quruluşu, onun sağ-

lamlığı, sağlamlığın qorunması, ona təsir edən müsbət və mənfi amillər öyrədilir. Şagirdlərin yaşına uyğun tibbi anlayışların öyrədilməsi imkanları fənlərin, o cümlədən “Həyat bilgisi” fənninin məzmununda da öz əksini tapmışdır. Şagirdlərə verilən tibbi-gigiyenik biliklər yuxarı siniflərdə biologiyanın tədrisində, ali məktəblərdə tibbi biliklərin əsaslarının öyrədilməsində daha da genişləndirilir və dərinləşdirilir.

Bildiyimiz kimi, uşaqların sağlamlığına ciddi təsir göstərən amillərdən biri zərərli vərdişlərdir ki, onlardan biri kiçik yaşlardan şagirdləri cəlb edən siqaret çəkməsidir. Ona görə də tərbiyəçi və müəllimlərin əsas vəzifələrindən biri zərərli vərdişlərlə, o cümlədən siqaret çəkilməsi ilə daim mübarizə aparmaqdır. Siqaret sağlamlığa ciddi zərər vuran elə vərdişdir ki, ona uşaqlar, xüsusilə oğlanlar kiçik, gənc yaşlarından meyil göstərirlər. 10-16 yaşlı uşaqlar arasında aparılan sorğuda bir qrup uşaqlar onu kişilik əlaməti hesab etdiyini söyləmiş, onun sağlamlığa zərər vurmasına inanmamış, başqa bir qrup ondan əyləncə kimi istifadə edildiyini bildirmiş, digərləri fikri dağıdan vasitə olduğunu qeyd etmişlər. Lakin müəllimlər mövzuların tədrisində siqaretin nə kişilik, nə əyləncə olduğunu, hətta sağlamlıq üçün ciddi təhlükə yaratdığını inandırıcı faktlarla izah etməlidirlər. Bu sahədə məktəblərimizdə müəyyən profilaktik işlər görülür. Lakin bu işlər illərlə təkrarlanan, ənənəvi formada, cəzalandırma, qadağanetmə və şablon fikirlər, tövsiyələr söylənilməklə həyata keçirilir. Siqaretə qarşı təbliğat ali məktəb tələbələri arasında daha dərin elmi sübutlarla şərh edilməlidir. Təhsil ocaqlarında siqaretin qadağan olunmasına dair tədbirlər buna kömək etsə də, onun birdəfəlik ləğvinə son qoya bilməmişdir.

Son illər uşaqların inkişafında, dünya görüşündə, həyat hadisələrinə yanaşma tərzində fərqlərin yarandığını nəzərə alaraq, tərbiyə-

çilər, müəllimlər problemin həllində də yeni yanaşma tərzinə keçməli, təlimdə, xüsusilə tibbi-gigiyenik biliklərin verilməsində fəal təlim metodlarından, daha səmərəli vasitə və formalardan istifadə etməlidirlər. Fənlərin, o cümlədən biologiyanın məzmununda tibbi biliklərin verilməsi baxımından imkanlı mövzular müəyyən edilməli, onlara çox yer verilməlidir. Daha dəqiq ifadə etsək, bu işin ciddiyyətinə elə orta məktəbdən başlanılmalıdır.

Uşaqlar, yeniyetmələr və gənclər arasında siqaret çəkməklə mübarizə problemi son dərəcə mürəkkəb və ciddidir. Bu işin məktəbdə iki əsas istiqamətdə aparılması səmərə verir. Birincisi, siqaret çəkməyin son dərəcə təhlükəli nəticələrə səbəb olması barədə uşaq və yeniyetmələrdə inam yaradılmasına doğru yönəldilmiş izahat və tərbiyə işi sadəcə olaraq “siqaret çəkmək sağlamlığa zərər vurur” ifadəsi ilə məhdudlaşmamalıdır. Hər bir yeniyetmə siqaret çəkməyin onun sağlamlığı üçün törədəcəyi nəticələri aydın təsəvvür etməlidir. İşin bu istiqamətinə daha çox diqqət verilməli, istifadə olunacaq vasitə və metodlar konkretləşdirilməlidir. Ali məktəblərdə isə, tələbələrlə daha açıq söhbətlər aparılmalıdır. Onlar bu barədə daha çox şey bilməlidirlər.

Heç də az əhəmiyyətli olmayan ikinci istiqamət – ictimai yerlərdə uşaq və yeniyetmələrin siqaret çəkmək imkanlarını məhdudlaşdıran, onların siqaret çəkməsinə yol verməyən tədbirlərin gücləndirilməsidir. O da aydındır ki, ictimai yerlərdə tələbələr daha çox olurlar. Onlar bütün məsuliyyəti dərk edərək, bu tələblərə ardıcıl əməl etməlidirlər.

Siqaret çəkənlərlə sorğudan məlum olmuşdur ki, siqaret çəkməyə alışmanın ən yüksək nöqtəsi 12-15 yaşlara düşür, ona görə də ümumtəhsil məktəblərində siqaret çəkməyə qarşı profilaktika və mübarizə işləri aşağı siniflərdən başlanmalıdır. Tədqiqatlar göstərir ki, kişilərin 84,2%-i 14-16 yaşlarından siqaret çəkməyə başlamışlar. Hazırda

məktəblərdə 6-8-ci sinif şagirdləri arasında siqaret çəkənlərin sayının artması nəzərə çarpır. Bunu nəzərə alaraq, ümumtəhsil məktəblərində siqaret çəkməklə mübarizəni və ona qarşı profilaktikanı gücləndirməyə daha aktual problem kimi baxılmalıdır. Bu barədə dünyada aparılan işlər də onların nəzərinə çatdırılmalıdır.

Uşaq və yeniyetmələr arasında siqaret çəkməyin zərəri haqqında müvəffəqiyyətli izahat və tərbiyə işinin mühüm şərti ailə və məktəbin tələblərinin vahidliyi və sıx əməkdaşlığı, fəal sanitar-maarif işinin həyata keçirilməsi, bir yaş qrupundan digərinə keçən zaman varisliyə riayət olunmasıdır.

Siqaret çəkməklə mübarizəyə məktəbin pedaqoji kollektivləri və tibbi heyəti tərəfindən birinci dərəcəli məsələ kimi baxılmalıdır. Ziddiyyətli suallara aydın və elmi cavablar verilməlidir. İstər ümumtəhsil, istərsə də ali məktəblərdə müəllimlər dərslərdə şagirdlərin bu sahədəki suallarını elmi əsaslarla cavablandırmağa çalışmalıdırlar.

Məsələyə bir qədər konkret yanaşsaq, VI-XI sinif şagirdləri ilə siqaret çəkməyin zərəri haqqında izahat və tərbiyə işi təbiət fənlərinin öyrənilməsi zamanı aparılır. VI sinif şagirdlərinə tütün haqqında əsas məlumat biologiyanın bitkilər kursunda verilir. Müəllim şagirdlərə bitkilərin quruluşuna, əhəmiyyətinə, həyat tərzinə, tərkibinə dair məlumat verir, zəhərli, sağlamlıq üçün zərərli olan bitkilərdən tütün, tənəki barədə onları məlumatlandırır. Mövzunun tədrisində şagirdlərə evdə sağlamlıq üçün zərərli bitkilər haqqında məlumat toplamaq da tapşırılır. Bununla da uşaqların diqqəti siqaretin sağlamlığa zərər vurmasına cəlb edilir.

Kursun bəhs və mövzularına uyğun olaraq müəllim bitkilərin quruluşunu öyrədikən onların sağlamlığa zərər yetirən orqanlarını tanıtmaya da nail olur, həm də herbari, video görüntülərindən istifadə edir. Beləliklə, müəllim tədris etdiyi mövzunu

zərərli vərdişlərlə əlaqələndirərək şagirdlərin diqqətini sağlamlığa zərər vuran tütün, tənəki kimi bitkilərə cəlb edir. Bunlar həm də ümumtəhsil məktəblərində siqaret çəkməklə mübarizə üzrə profilaktik işin gücləndirilməsinə xidmət edir.

Şagirdlərin suallarının cavablandırılması və siqaretin sağlamlığa zərər vurmasına dair tam inamın yaradılması imkanları kursun “Çiçəkli bitkilərin təsnifatı. Örtülütoxumlu (çiçəkli) bitkilər şöbəsi” bəhsində genişliyi ilə verilir. Bəhsin “Badımcənçiçəklilər fəsiləsi” mövzusunda müəllim fəsilənin bir çox zəhərli bitkiləri (quşüzümü, xanımotu, dəlibəng, batbat və s.) haqqında məlumat vermək imkanı əldə edir. Həmin bitkiləri şəkillər, təbii bitki, herbari, video görüntülər əsasında şagirdlərə tanıdır, onlarla rəftar qaydalarını öyrədir. “Badımcənçiçəklilər” fəsiləsi öyrədilərkən qeyd etmək lazımdır ki, tütün öz qohum bitkilərindən bir mühüm əlamətlə fərqlənir: onun tərkibinə son dərəcə zəhərli maddə - nikotin daxildir. Göstərilir ki, nikotin tütün tütüsünün əsas tərkib hissəsi olub, ən qüvvətli bitki zəhərlərindən biridir. Müəllim fəsilənin xüsusiyyətlərini öyrədikən tütün bitkisinin şəkli, herbarisi, yaxud təbii olaraq bitkinin özünü nümayiş etdirməklə şagirdlərə lazımi məlumatı verir. Tütün və siqaretə dair bilikləri bir-biri ilə əlaqələndirir, siqaretin sağlamlığa vurduğu ciddi zərərləri izah etmək imkanı qazanır. O, ilk növbədə tütün bitkisindən hazırlanan siqaretin tütüsü ilə bir neçə təcrübənin aparılmasını şagirdlərinə həvalə edir. Təmiz şüşə üzərinə siqaret tütüsü verməklə hisin əmələ gəldiyini nümayiş etdirir. Göstərir ki, siqaret çəkilməsi ilə orqanizmə daxil olan tütün də ağciyərlərdə belə hisin yığılmasına səbəb olur və tədricən tənəffüsü çətinləşdirir. Banka içərisində çiyyət üzərinə verilmiş siqaret tütüsünün yandırıcı, çürüdücü təsirini göstərir. Bankaya salınmış canlı cücüyə siqaret tütüsünün təsirini də şagirdlər müşahidə edir və görürlər ki, tütün

çoxaldıqca heyvan narahat olur və nəhayət, ölür. Sağlam bitki yarpağına, gövdə, kök, çiçək, meyvə və toxumuna siqaret tüstüsünün mənfi təsirini göstərən təcrübələrin aparılması və nəticələrin sinfə gətirilməsi şagirdlərə tapşırılır. Belə təcrübələr şagirdlərin siqaret tüstüsünün sağlamlıq üçün zərərli olduğuna inamını artırır.

“İnsan” kursunun (IX sinif) tədrisində əsas vəzifə şagirdləri orqanizmin həyat prosesləri və quruluşu haqqında elmi biliklərlə silahlandırmaq və davranışın sanitariyaya normalarını öyrətməklə siqaret çəkməyin insan orqanizminə, xüsusilə böyüməkdə, inkişaf etməkdə olan orqanizmə zərərli təsirinin fizioloji izahını verməkdən ibarətdir. Kursun tədrisində müəllim hər bir orqanın quruluşunu, funksiyasını, fiziologiyasını izah edərkən onun normal fəaliyyətini pozan amilləri də göstərməlidir. Belə amillərdən biri olan siqaretin orqanizmə zərəri aydınlaşdırılır. Bu işə şagirdlər də cəlb olunur, onlara siqaretin müxtəlif orqanlara zərərinə dair materiallar hazırlayıb yoldaşları qarşısında çıxış etmək tapşırılır.

Cinsiyyət tərbiyəsinə aid xüsusi söhbətlər aparan zaman siqaret çəkməyin kişi və qadın orqanizminin reproduktiv orqanlarına zərərli təsirinə, ananın siqaret çəkməsinin, onun uşaqlarının həyat qabiliyyətinə və sağlamlıq vəziyyətinə təhlükə yaratdığı xüsusi qeyd edilir.

Bütün bunlarla şagirdlərə siqaretin sağlamlığa mənfi təsirini sübut edən müəllim şagirdlərin bir hissəsinə ev tapşırığı kimi siqaretin faydasına dair məlumat və prezentasiya hazırlamağı, nəticələri təqdim etməyi tapşırır. İkinci qrupa siqaretin sağlamlığa, insanın ayrı-ayrı orqanlarına: dişlərə, mədəyə, ağciyərlərə, qaraciyərə, sinir sisteminə, ürəyə, böyrəklərə vurduğu zərərə dair məlumat toplamaqla prezentasiya hazırlayıb təqdim etməyi tapşırır.

Sonra şagird qruplarının liderləri tədqiqatlarının nəticələri təqdim edilir və müza-

kirə aparılır. Beləliklə də, sağlamlığa ciddi zərər vuran siqaretlə mübarizə aparmaq, ona “yox” demək yollarını şagirdlər müstəqil olaraq öyrənmiş olurlar. Hər bir qrupun çıxışı, təqdimatı qiymətləndirilir, faydalı təkliflər bəyənilir. Müəllim onların müəyyən etdiyi səmərəli yolları aydınlaşdırır və şagirdlərinə belə faydalı işdə fəallıq göstərməyi tövsiyə edir. Şagirdlərə siqaret əleyhinə reklamlar, tövsiyələr, bukletlər hazırlamaqda, onları əhali arasında yaymaqla təbliğat işlərinə qoşulmaqda köməklik göstərir.

X-XI siniflərdə ümumi biologiya kursunun tədrisində siqaret çəkməyin zərəri haqqında şagirdlərə daha əsaslı biliklər verilir. Tütün tüstüsünün kimyəvi tərkibi, orqanizmə, ayrı-ayrı orqan və sistemlərə patoloji təsiri şagirdlərə daha ətraflı izah edilir.

Tədqiqatın nəticələrindən aydın oldu ki, biologiya dərslərində müntəzəm verilən tibbi biliklər təlimin keyfiyyətini yüksəltməklə, şagirdləri zərərli vərdislərdən uzaqlaşdırmaqla yanaşı, onların sağlam, cəmiyyətə yararlı vətəndaşlar kimi inkişafına müsbət təsir edir. Ali məktəblərin tədris planlarına əsasən tibbi biliklərin əsaslarının öyrədilməsi bu işə çox müsbət təsir göstərir.

Son vaxtlar siqaretin zərərsizləşdirilməsi sahəsində müxtəlif tədbirlər görülür. Bu problem bütün dünyanın diqqət mərkəzindədir. Bu tədbirlərdən biri də elektron siqaretlərdir. Əlbəttə, elektron siqaretlər adları kimi zərərli deyil, amma yenə də onları çox vaxt ideallaşdırırlar. Çoxları düşünür ki, belə siqaretlərin tərkibində nikotin yoxdur, lakin əslində, bu, belə deyil. Elektron siqaretlərdə xüsusi kapsullar vardır ki, maye nikotin qazabənzər maddəyə çevrilərək ağciyərlərə düşür. Amma, məlumdur ki, ağciyərlər hər hansı bir tüstünün udulması üçün nəzərdə tutulmayıb. Belə ki, nəfəs alarkən o, bronxların daralmasına səbəb olur – bu, orqanizmin qoruyucu refleksidir və onun mütəmadi olaraq təkrarlanması sağlamlıq üçün zərərliyə. Düzdür,

siqaret çəkənlər üçün elektron siqaretlər adi siqaretlərdən daha yaxşıdır, çünki tərkibində qətran yoxdur. Amma burada siqaret çəkməyənlər üçün zərərli psixoloji təsirlər yenə də qalmaqdadır. Hər şeydən əvvəl, elektron siqaretlər adi siqaretlərdən heç də geri qalmayaraq gənclərdə siqaret çəkmək dəbini yaradır və onları bu təhlükəli vərdişə aludə olmağa həvəsləndirir. Təhlükə ondan ibarətdir ki, onlar tamamilə zərərsiz görünür və onları çəkməyə başlayaraq insanlar sonralar adi siqaretlərə keçə bilirlər. Ona görə də, heç bir zahiri aldanış tərbiyə prosesində rəğbətlə qarşılanmamalıdır. Siqaretə “yox” demək bütün tərbiyə sisteminin diqqətindən yayınmamalıdır. Tibbi biliklər burada da hamının köməyinə gəlməlidir. Müəllim praktiki işlərə daha çox söykənməlidir.

Yaxşı haldır ki, radio və televiziya verilişlərində, mətbuatda məqalələr çap olunur, siqaretin zərərinə dair çox geniş və məzmunlu verilişlər hazırlanıb, təqdim olunur. Lakin bunlar kifayət qədər təsirli olmur. Bəzən bunlara ötəri fikirlər kimi yanaşılır. Ona görə də, təhsil ocaqlarında, ictimai yerlərdə siqaretə dair təsiredici təbliğatlar aparılmalı, müəllimlərin, mühazirəçilərin siqaretə dair sözləri, tövsiyələri daha elmi və inandırıcı olmalıdır. Gənclərin siqaretdən uzaqlaşması üçün hər cür pedaqoji-psixoloji yanaşmalara əl atılmalıdır.

Rəyçi: prof. H.İsayev

İstifadə edilmiş ədəbiyyat

1. Əliyev S., Hacıyeva H., Mikayılzadə N. Tibbi biliklərin əsasları. Ali məktəblər üçün dərslik. Bakı: ATU, 2004.
2. Hacıyeva H. Ümumtəhsil məktəblərində biologiya fənninin tədrisində tibbi biliklərin öyrədilməsi üzrə işin sistemi. Monoqrafiya. Bakı: Ünsiyyət, 2007.
3. Зайко Н. Патологическая физиология. Москва, 2004.

**Х. Гаджиева,
А. Джафарова**

Роль медицинских знаний в воспитании здорового поколения

Резюме

В статье говорится о значении привития медицинских знаний в здоровье учеников общеобразовательной школы. Подчеркиваются возможности привития медицинских знаний при преподавании каждого предмета, в том числе в деле обучения способам предотвращения от вредных привычек. В статье показывается, что возможности разъяснения отрицательного влияния курения, широко распространенного среди населения, особенно среди молодежи, занимают широкое место в содержании биологических дисциплин. Также разъясняются эффективные пути решения проблемы в преподавании биологии. В статье даны полезные рекомендации о вреде курения здоровью молодого поколения и о защите от этой вредной привычки.

**Н. Hacıyeva,
А. Jafarova**

The role of medical knowledge in rearing of healthy generation

Summary

The article deals with the significance of giving medical knowledge in the health of general education school pupils. It is noted that in the teaching of each subject there are opportunities to learn medical knowledge as well as the ways of protection from harmful habits that are the medical and social problem. It is showed that the opportunities to explain negative effects of smoking on health that widely spread among the people, particularly adolescents are given in detail in the theme of biological subjects. Efficient ways of problem solution in the teaching of biology are shown. Useful recommendations are given on the harm of smoking on health of young generation and protection against it.